



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Hähnchen "spicy" mit Bohnen und Graupen

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 0,5 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 150 ml GEFRO Suppe
- 150 g Perlgraupen
- Salz
- 300 g Kidney Bohnen (Dose)
- 300 g Weiße Bohnen (Dose)
- 4 Stück Hähnchenbrust ohne Haut
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchen "spicy" mit Bohnen und Graupen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett	31,5 g Kohlenhydrate	44,7 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	420 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Hähnchen »spicy« mit Bohnen und Graupen 150 g Perlgraupen in Salzwasser ca. 30 - 40 Min. kochen. 300 g Kidney Bohnen sowie 300 g Weiße Bohnen, jeweils aus der Dose und Perlgraupen auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Ofen auf 160°C vorheizen.

1/2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili« mit 1 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra verrühren. 4 Hähnchenbruststücke ohne Haut darin marinieren. In einer Pfanne etwas GEFRO Natives Olivenöl Extra erhitzen und das Hähnchenfleisch von beiden Seiten jeweils 1 Minute abraten. Je nach Größe der Hähnchenbruststücke für ca. 6 - 8 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 1 rote Chilischote sowie 1 rote Paprika vierteln, entkernen und würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einem großen Topf etwas GEFRO Natives Olivenöl Extra erwärmen, Chili, Paprika und Knoblauch darin anschwitzen, mit 150 ml Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen.

Die Bohnen und die Perlgraupen darin erwärmen. Mit dem Saft einer Limette, Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken. 2 EL gehackte Petersilie untermengen.

Das Bohnengemüse mit etwas Fond auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbruststücke aufschneiden und auf das Gemüse setzen.

Tipp: Wenn Sie die Hähnchenbruststücke mit einer Nadel anstechen und klarer Fleischsaft austritt, ist das Fleisch fertig gegart.